

## Die Ernährungsbroschüre: **SARKOIDOSE - Die richtige Ernährung verbessert Ihre Lebensqualität**

Die Frage nach Ernährungshinweisen bei dieser immunologisch vermittelten Systemerkrankung wurde von vielen Sarkoidose-Erkrankten durch die Jahre immer wieder gestellt. Die Suche gilt therapiebegleitenden Maßnahmen, die jede und jeder auch selbst zusätzlich ergreifen kann. Wir freuen uns daher ganz besonders, Ihnen die Herausgabe einer Ernährungsbroschüre durch die Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e.V. mitteilen zu können.

Nach jahrelangen Recherchen und Vorarbeiten gelang nun diese Handreichung für die Sarkoidose-Betroffenen in Deutschland mit den Ernährungswissenschaftlerinnen Dr. Sigrid U. Hahn und Dr. Sabine C. Poschwatta-Rupp von der Universität Gießen.

Neben den Grundlagen für eine gesunde Ernährung gehen die Autorinnen auf die Situation bei entzündlichen Erkrankungen wie der Sarkoidose ein. Besonderes Augenmerk wird dann auf die Ernährung bei einer Therapie der Sarkoidose gelegt, um auch so den möglichen Nebenwirkungen entgegen zu treten.



Praktische Anleitungen und köstliche Vorschläge runden diese Schrift mit motivierenden Ernährungshinweisen bei Sarkoidose ab.

Die DIN-A 5 Broschüre im Farbdruck umfasst 56 Seiten mit vielen Abbildungen. Für die Entwicklung und Herstellung dieser Schrift konnten wir dankenswerterweise eine Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit über unseren Dachverband, die Bundesarbeitsgemeinschaft BAG Selbsthilfe e.V., erlangen.

Daher können wir die Schrift gegen eine Schutzgebühr von 2,- EUR zzgl. Verpackung und Versand den Interessierten zusenden.

Für unsere **Mitglieder** entfällt die Schutzgebühr von 2,- EUR.

Bitte fordern Sie als Mitglied Ihr Exemplar an und übersenden Sie dazu einen an Sie selbst adressierten und mit 0,85 EUR frankierten DIN-A5 Rückumschlag an unsere bundesweite Informations- und Beratungsstelle in Meerbusch.

Als Nicht-Mitglied oder hoffentlich (Noch) Nicht-Mitglied wenden Sie sich bitte mit Ihrer Bestellung ebenfalls an unsere bundesweite Informations- und Beratungsstelle. Die Anschrift finden Sie zum Abschluss dieser Information.



Aus dem Vorwort von Prof. Dr. med. Arved Weimann, Leipzig,  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM):

Am Anfang steht die Beobachtung des Ernährungszustands durch den Patienten selbst und die behandelnden Ärzte. Leider liegen für die einzelnen Erkrankungen nur wenige, durch Studien klar begründete Empfehlungen, vor. Dies gilt ganz besonders auch für die Sarkoidose. Umso wichtiger ist es, aus dem verfügbaren Wissen für die Patienten eine Orientierung für eine der Krankheit angepasste "gesunde" Ernährung zu erarbeiten. Der vorliegende Leitfaden enthält viele gute und sehr praktische Empfehlungen. Beantwortet werden die Fragen, die von Patienten immer wieder gestellt werden. Einbezogen werden neue Kenntnisse zum Einfluss einer angereicherten Ernährung auf Entzündungsreaktionen im Körper. Außerdem finden sich besondere Ratschläge im Hinblick auf die Einnahme entzündungshemmender Medikamente.

Unverzichtbar bleibt die selbstkritische Analyse der eigenen Essgewohnheiten.

Aus dem Vorwort von Dr. Sigrid Hahn und Dr. Sabine Poschwatta-Rupp,  
Ernährungswissenschaftlerinnen von der Universität Gießen:

Vorab muss jedoch klar gesagt werden: Es gibt keine Diät gegen Sarkoidose.

Aber dennoch können Sie selbst aktiv werden und durch eine bewusste Ernährung Ihr Wohlbefinden verbessern sowie helfen, den Entzündungsprozess positiv zu beeinflussen.

In diesem Heft finden Sie daher zunächst einmal Tipps rund um eine gesunde Ernährung. Weiter liegt es uns am Herzen, Ihnen die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Sie das Entzündungsgeschehen über eine Ernährungsumstellung aktiv beeinflussen können und welche Wechselwirkungen zwischen der medikamentösen Therapie und der Ernährung bestehen. Über gezielte Ernährungsmaßnahmen lassen sich zum Teil auch betroffene Organe entlasten. Zu guter Letzt geben einige Rezepte Anregungen, wie die neu gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem Speiseplan umgesetzt werden können.

## **Werden Sie Mitglied in der Deutschen Sarkoidose-Vereinigung e.V.!**

Deutsche Sarkoidose-Vereinigung gemeinnütziger e.V.

- Bundesweite Informations- und Beratungsstelle -

Uerdinger Str. 43

40668 Meerbusch

Tel.: 0 21 50 / 70 59 60

Fax: 0 21 50 / 70 59 699

Email: [Info@Sarkoidose.de](mailto:Info@Sarkoidose.de)

Internet: [www.Sarkoidose.de](http://www.Sarkoidose.de) [www.Kindersarkoidose.de](http://www.Kindersarkoidose.de)